

COURSE A PLAT ET DE HAIES : LE DEFI !

THÉMATIQUES ABORDÉES

Athlétisme

Les jeux olympiques

Les valeurs sportives : effort, persévérance, fair-play

PRESENTATION GENERALE :

Cette activité fait découvrir les jeux olympiques et ses valeurs aux enfants. Dans ce cadre, elle les fait s'affronter dans une course de haie.

De nombreuses épreuves athlétiques sont inscrites au programme des Jeux Olympiques, parmi elles les courses, les sauts, les lancers, les épreuves sur route et les épreuves combinées. Au départ de chacune d'elles, le starter donne 3 ordres : « à vos marques, prêt, partez ».

C'est en 1948 que les premiers starting-blocks ont été utilisés dans ce contexte. au départ de ces épreuves

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Connaître des techniques sportives et mesurer des performances.

Découverte d'une discipline d'athlétisme

Motricité et équilibre

Evaluation de distances

Communication entre enfants

DUREE

2 heures

PUBLIC / AGE ET NOMBRE MINIMAL/MAXIMAL D'ENFANTS

Enfants âgés de 6 à 12 ans

NOMBRE ET COMPÉTENCES DES INTERVENANTS

2/3 animateurs

MATERIEL :

2 couloirs de course contigus de 40m de long, l'un sans obstacle, l'autre avec 4 haies basses (30cm) placées à 11, 17, 23 et 29 m du départ.

Matérialiser 5 zones d'1 m avant l'arrivée (par des plots placées tous les mètres ou des tracés au sol).

Des fiches et crayons, des chronomètres.



DÉROULÉ

Préparation de l'activité Proposer un échauffement simple, alternant des courses rythmées pour augmenter l'activité cardio-respiratoire des enfants et les préparer à un effort physique..

Les élèves sont groupés par 4 : 2 coureurs et 2 juges, chacun d'eux se tenant près de la zone d'arrivée.

Consignes

Au signal, 2 enfants s'élancent dans leur couloir de course . Celui qui réalise le parcours de haies est retardé par les obstacles. Lorsque le plus rapide passe la ligne d'arrivée, l'observateur regarde la zone atteinte par son adversaire et place le plot sur le côté. On inverse les rôles et l'on compare les distances parcourues. Répéter plusieurs essais pour tenter de réduire l'écart entre les adversaires.

VARIANTES

Jouer sur la hauteur des haies (jusqu'à 50 cm de hauteur),

Chronométrer les coureurs et comparer les temps sur les parcours

Calculer la distance de course idéale pour que le coureur sans obstacles arrive en même temps que son camarade.

Selon les tableaux de résultats, défier un camarade que l'on pense pouvoir battre.

RELATIONS A DEVELOPPER :

Relations avec le club sportif

